Les salades asiatiques

Description

Les salades asiatiques ont de plus en plus de succÃ"s, car leurs goût sont variés et originaux. Originaires d'Extrême-Orient, elles y sont cultivées de maniÃ"re courante depuis longtemps. Appartenant pour la plupart à la famille des Brassicacées, on retrouve le goût caractéristique de la roquette, ainsi que des saveurs piquantes ou douces qui rappellent le chou. On en consomme principalement les feuilles, mais parfois la tige ou les fleurs. Les salades asiatiques peuvent être consommées crues, en salade ou comme assaisonnement, cuites ou poêlées.

De plus, les légumes-feuilles asiatiques sont riches en nutriments, en vitamine C, en bêta-carotÃ"ne, en fibres et en de nombreuses vitamines B. Ils fournissent même des niveaux élevés de calcium et de fer.

et de rer.

Semis : février-avril ou juillet-octobre t

Arrosage quotidien. Maintenez le sol humide tout au long de la culture pour obtenir beaucoup de feuillages et permettre une meilleure conservation aprÃ"s la récolte. Les feuilles ramollissent et les plantes montent en graines si elles ne sont pas suffisamment arrosées.

Attention aux chenilles de noctuelles et aux limaces

Beaucoup de Iégumes « asiatiques » poussent mieux quand le temps est frais et que les jours sont courts



Mesclun asiatique est un mélange à dominante verte et à la saveur épicée. Il est composé de jeunes pousses asiatiques de type : pack-choÃ⁻, mizuna, golden frills, purple frills et blette. En cuisine, ajoutez du périlla pour donner de la couleur et une touche piquante à votre salade!

Cet assortiment de salade verte donne de la fraicheur et une saveur épicée à vos recettes. Les jeunes pousses sont excellentes crues en salades. Õ manger le plus tà t possible pour mieux profiter de leur fraîcheur.

Ce mélange rassemble :

La moutarde de Chine Golden Frills (Brassica juncea) :



Feuillage vert, finement découpé. Les jeunes feuilles se consomment en mélange à d'autres salades ou sautées au wok.

Saveur piquante et aromatique. Se consomme comme un condiment. Semis en toutes saisons.

Le chou de Chine Pak Choi Taisai :



Donne de grosses cà tes blanches avec de larges feuilles formant une pomme tendre, délicieuse crue ou cuite.

La saveur fine des feuilles du chou de Chine Pak Choi Taisai rappelle à la fois, le goût de chicorée, du navet et du chou pommé. Il se consomme haché, cru ou cuit, en salades, en gratins.

La moutarde de Chine Purple Frills AB :



Variété similaire à Golden frills au feuillage trÃ"s finement découpé **pourpre**, qui apportera une note piquante et colorée à vos salades ou poêlées de légumes sautés. Semis: fin février à avril ou août à septembre. Récolte: en 40 jours environ.

La Mizuna:



Variété japonaise, trÃ"s ornementale, formant de belles rosettes de feuilles finement découpées, au pétiole blanc et croquant. TrÃ"s bonne résistance au froid. Saveur légÃ"rement poivrée. Se consomme crue ou cuite. La mizuna regorge d'antioxydants, en particulier de vitamines A et C. Elle est aussi riche en acide folique, en fibres et en calcium. Jeunes pousses agrémentant les salades ou utilisées comme condiment. Goût relevé, légÃ"re saveur de chou. Excellent rendement, jusqu'à 5 récoltes sur un plant.

Périlla:



Pérille, shiso (riche en Oméga 3 et surtout en antioxydants), « sésame sauvage », persil japonais, basilic chinois Le goût de la perilla est un mélange unique entre la coriandre, l'anis et la cannelle. Elle est utilisée crue comme le persil.

Categorie

- 1. SRHGx
- 2. to check

Tags

- 1. salade
- 2. salades asiatiques

date créée 12 septembre 2022 Auteur cblancke

